ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	Semana del 1 al 7 de Julio								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	1	MES:	7	AÑO:	2024	HORA INICIO:	3:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	5:00 p. m.
BARRIO:	Sorrento						DIRECCION Y TELEFONO		Sorrento -3025348500	

OBJETIVO ESPECIFICO: Desarrollar tecnica basica de control de balón

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Mov. Articular, aumento de frecuencia cardiaca y estiramientos activos	30 minutos	Preparacion corporal para la actividad central, se guia a los jugadore para futuros trabajos autonomos en esta fase de la clase. Calentamiento juego Stop	Correcta preparación conciente de cada jugador para las actividades de la fase central
CENTRAL	Desarrollo de tecnicas basicas individuales	60 minutos	Circuito tecnico donde el jugador debe ejecutar alternada y coordinadamente gestos como el pase a diferentes distancias con enfasis en la precision necesaria, control y desplazamientos con y in balon en funcion de la jugada, fortalecimiento fisico y coordinativo mediante saltos y varias ejecuciones con ayuda de la escalera de coordinación	Capacidad de mantener el control del ejercicio asi como apoyar a los compañeros en el mismo
FINAL	Juego libre, estiramientos y charla final	30 minutos	Juego libre y estiramientos finales	Participación activa en el juego

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Diego Enrique Bueno Triviño	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	Rafael Arturo Jaque Tenjo	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

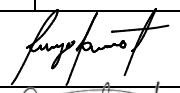
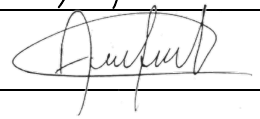
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	Semana del 8 al 14 de Julio								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	8	MES:	7	AÑO:	2024	HORA INICIO:	3:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	5:00 p. m.
BARRIO:	Sorrento						DIRECCION Y TELEFONO		Sorrento -3025348500	

OBJETIVO ESPECIFICO: Desarrollar tecnica basica de control de balón

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Mov. Articular, aumento de frecuencia cardiaca y estiramientos activos	30 minutos	Preparacion corporal para la actividad central, se guia a los jugadore para futuros trabajos autonomos en esta fase de la clase. Calentamiento juego Stop	Correcta preparación conciente de cada jugador para las actividades de la fase central
CENTRAL	Desarrollo de tecnicas basicas individuales	60 minutos	Pasarse el balón aun toque pasando entre las picas. Gana el que consigaque el balón pasandoentre las picas salga delcuadrado del compañero. Adelantarse a recibir,recuperar el sitio y darpases a un toque.Pasar a uno de los jugadores y que ladevuelva al primer toque.Los demás jugadorestienen que cubrir el sitio desu compañero, y una vezcubierto, volver al sitio	Capacidad de mantener el control del ejercicio asi como apoyar a los compañeros en el mismo
FINAL	Juego libre, estiramientos y charla final	30 minutos	Juego libre y estiramientos finales	Participación activa en el juego

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Diego Enrique Bueno Triviño	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	Rafael Arturo Jaque Tenjo	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	Semana del 15 al 21 de Julio									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	15	MES:	7	AÑO:	2024	HORA INICIO:	3:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	5:00 p. m.
BARRIO:	Sorrento						DIRECCION Y TELEFONO		Sorrento -3025348500	

OBJETIVO ESPECIFICO: Desarrollar tecnica basica de control de balón

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Mov. Articular, aumento de frecuencia cardiaca y estiramientos activos	30 minutos	Preparacion corporal para la actividad central, se guia a los jugadore para futuros trabajos autonomos en esta fase de la clase. Calentamiento juego Stop	Correcta preparación conciente de cada jugador para las actividades de la fase central
CENTRAL	Desarrollo de tecnicas basicas individuales	60 minutos	Se forman dos equipos detres jugadores cada uno.En cada lateral del campoque hemos habilitado parael ejercicio se colocan dosporterías. Uno de losequipos ataca las cuatroporterías. Un jugadordefiende las de un fondo,otro las del otro fondo y elotro defiende dentro delcampo. Cada atacantedispone de un balón ypuede marcar gol encualquiera de ellas	Capacidad de mantener el control del ejercicio asi como apoyar a los compañeros en el mismo
FINAL	Juego libre, estiramientos y charla final	30 minutos	Juego libre y estiramientos finales	Participación activa en el juego

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Diego Enrique Bueno Triviño	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	Rafael Arturo Jaque Tenjo	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

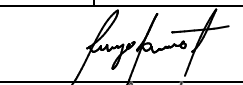
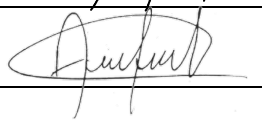
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	Semana del 22 al 28 de Julio								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	22	MES:	7	AÑO:	2024	HORA INICIO:	3:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	5:00 p. m.
BARRIO:	Sorrento						DIRECCION Y TELEFONO		Sorrento -3025348500	

OBJETIVO ESPECIFICO: Desarrollar tecnica basica de control de balón

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Mov. Articular, aumento de frecuencia cardiaca y estiramientos activos	30 minutos	Preparacion corporal para la actividad central, se guia a los jugadore para futuros trabajos autonomos en esta fase de la clase. Calentamiento juego Stop	Correcta preparación conciente de cada jugador para las actividades de la fase central
CENTRAL	Desarrollo de tecnicas basicas individuales	60 minutos	Circuitos tecnicos de control, conduccion, pase. Coordinacion y concentracion co ayuda del balon en ejercicios de equipo	Capacidad de mantener el control del ejercicio asi como apoyar a los compañeros en el mismo
FINAL	Juego libre, estiramientos y charla final	30 minutos	Juego libre y estiramientos finales	Participación activa en el juego

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Diego Enrique Bueno Triviño	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	Rafael Arturo Jaque Tenjo	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ